

【筋肉に頼らない走りを身につける【骨ランセミナー】

こんな方におすすめ・ランニングが原因で、膝や腰に怪我をしたことがある方

・効率のよいランニングフォームを身につけたい方 「骨ラン」とは自分の体重を筋肉だけで支えようとすれば、相当なエネルギーが必要となります。自分の体重を硬い骨に乗せることが出来れば、全身力を抜いても立ってられます。

「骨ラン」の基本を習得することにより、体に負担のかからないランニングフォームが実現します。

イベント名	 【筋肉に頼らない走りを身につける【 骨ランセミナー】
開催日	2023/11/5
受付開始	13:00 ~
申込料	子供 18歳以下:1,100円 大人(初めてのご参加の方) 2,200円 大人(2回目以降のご参加の方) 1,100円
支払方法	会場払い
開催場所	ストライドラボ那須
住所	栃木県那須塩原市方京1-1-19
主催者	STRIDE LAB NASU
お申し込み	イベントへのお申し込みはこちらのサイトから! https://moshicom.com/94818



